

## Psühholoogia, 11. klass

Õppekava	<i>KÕK (kooli õppekava)</i>
Valdkond	<i>sotsiaalsained</i>
Kursuse nimetus	<b>Psühholoogia</b>
Eelduskursused	<i>puuduvad</i>
Lõiming	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eesti keel – suuline ja kirjalik eneseväljendus, keel ja mõtlemine;</li> <li>• bioloogia – inimese närvisüsteem, närviraku ehitus ja talitus, meelelundid, käitumise bioloogilised alused;</li> <li>• ühiskonnaõpetus – saavutusvajadus, individuaalsed erinevused, normi ja hälbivuse suhtelisus, eelarvamused ja stereotüübid, grupiprotsessid.</li> </ul>
Õppetöö korraldus	<i>35 tundi</i>
Kursuse eesmärk	<p><i>Gümnaasiumi lõpetaja:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) mõistab inimese taju, tähelepanu, mälu, õppimise, mõtlemise, emotsioonide, motivatsiooni, isiksuse, vaimsete võimete ja sotsiaalsete protsesside põhilisi seaduspärasusi ning tunneb neid enda ja teiste käitumises;</li> <li>2) teab psühholoogias kasutatavaid põhilisi uurimismeetodeid ning eristab teaduslikku teadmist tavateadmistest;</li> <li>3) tunneb igapäevaelus kasutatavaid psühholoogiaga seotud mõisteid ja kontseptsioone;</li> <li>4) oskab rakendada psühholoogia seaduspärasusi enda õppimist analüüsides ning õpioskusi arendades;</li> <li>5) mõistab inimeste erinevuste päritolu ja individuaalsust ning väärtustab individuaalseid ja kultuurilisi erinevusi;</li> <li>6) analüüsib põhiliste sotsiaalsete protsesside mõju inimese käitumisele igapäevaelus;</li> <li>7) mõistab ja kirjeldab psühholoogiateadmiste rakendamise võimalusi igapäevaelus ja rakendab psühholoogiateadmisi enda karjääriplaani koostamisel;</li> <li>8) teab ainevaldkonnaga seotud elukutseid ja ameteid ning mõistab nende töö väärtust ühiskonnas.</li> </ol>
Kursuse lühikirjeldus	<p><b>Psühholoogiateadus.</b> Psühholoogia kui teadus. Teaduslik psühholoogia ja rahvapsühholoogia. Psühholoogia uurimismeetodid. Psühholoogia harud ja seos teiste teadustega.</p> <p><b>Tunnetuse ja tegevuse bioloogiline alus.</b> Inimese närvisüsteem: perifeerne ja kesknärvisüsteem. Närviraku ehitus ja talitus. Meelelundid ning aistingud.</p> <p><b>Taju ja tähelepanu.</b> Taju ja selle omadused. Tajukujundi tekkimine. Taju liigid: sügavus-, liikumis-, ruumitaju. Tahtlik ja tahtmatu tähelepanu.</p>

	<p><b>Mälu.</b> Mälu. Töömälu ja pikaajaline mälu. Episoodiline, semantiline ja protseduuriline mälu. Mäluprotsessid: salvestamine, meenutamine, unustamine.</p> <p><b>Õppimine.</b> Õppimine, teadmised ja oskused. Õpiviisid: harjumine, tingimine, sotsiaalne õppimine, teadmiste konstrueerimine.</p> <p><b>Mõtlemine.</b> Mõtlemine. Mõtlemise elemendid: kujundid, mõisted, skeemid. Keel ja mõtlemine. Probleemide lahendamine ja loov mõtlemine.</p> <p><b>Emotsioonid ja motivatsioon.</b> Emotsioon. Emotsiooni komponendid. Põhiemotsioonid ja emotsioonide väljendamine. Vajadused, eesmärgid ja motivatsioon. Bioloogiline ja kultuuriline motivatsioon. Saavutusvajadus.</p> <p><b>Individaalsed erinevused.</b> Isiksus, isiksuseomadused. Isiksuse bioloogilised alused. Vaimsed võimed: üldvõimekus ja erivõimekused. IQ. Individaalsed erinevused, norm ja hälbevus.</p> <p><b>Sotsiaalsed protsessid.</b> Sotsiaalne võrdlemine ja identiteet. Sotsiaalne tajus. Esmamulje, eelarvamused, stereotüübid. Rühmaprotsessid: sünergia, vastutuse hajumine, konformsus, rühmamõtlemine.</p> <p><b>Psühholoogia rakendused.</b> Psühholoogi elukutse ja psühholoogia rakendused. Psühholoogiateadmiste rakendamine igapäevaelus.</p>
Kursuse õpitulemused	<p><i>Kursuse läbinud õpilane:</i></p> <p>1) oskab eristada teaduslikku psühholoogiat rahvapsühholoogiast, väärtustades teaduslikku käsitlust psühholoogiliste nähtuste seletamisel; mõistab psühholoogia seoseid teiste teadustega ning oskab tuua näiteid psühholoogiateaduse harude kohta; teab psühholoogia põhilisi uurimismeetodeid (kirjeldavad, korrelatiivsed, eksperimentaalsed) ning toob näiteid psühholoogia teaduslike uurimuste kohta;</p> <p>2) teab inimese perifeerse ja kesknärvisüsteemi ehitust ning talitlust; teab närviraku ehitust ja talitlust; oskab igapäevaelu näidetele tuginedes selgitada aistingute ja meelelise tunnetuse olemust;</p> <p>3) teab taju ülesandeid ja tajukujundite tekkimist lähtuvalt taju omadustest; oskab tuua näiteid tajuliikide (sügavus-,</p>

liikumis- ja ruumitaju) kohta; oskab eristada tahtlikku ja tahtmatut tähelepanu ning kirjeldab nende mõju oma õpitegevusele ning igapäevaelule;

4) oskab tuua näiteid töömälu ja pikaajalise mälu kohta, toetudes teaduslikule käsitlusele; analüüsib isiklike kogemuste kaudu episoodilise, semantilise ja protseduurilise mälu erinevusi; mõistab tähelepanu, infotöötuse sügavuse ja info kokkupakkimise mõju mällu salvestamisele; teab unustamise põhjusi ning oskab tuua näiteid, kuidas muuta meenutamise õppides tõhusamaks;

5) teab, mis on õppimine, ning selgitab, kuidas omandatakse teadmisi ja oskusi; teab ja kirjeldab erinevaid õppimise viise: harjumine, tingimine, sotsiaalne õppimine, teadmiste konstrueerimine; oskab tuua näiteid õpiviiside rakendamise kohta õppides ning oskab analüüsida oma õppimist;

6) oskab eristada ja kirjeldada mõtlemise elemente (kujundeid, mõisteid ja skeeme) ning mõistab keele ja mõtlemise seoseid; teab probleemide lahendamise etappe ja oskab tuua näiteid takistuste kohta probleeme lahendades; analüüsib teadmiste ja kogemuste mõju probleemide lahendamisele ning loovale mõtlemisele ja toob selle kohta näiteid; oskab rakendada probleemi lahendamise etappe probleemülesandeid lahendades ning analüüsida lahenduse käiku;

7) teab emotsiooni mõistet ja põhiemotsioone ning analüüsib, kuidas väljenduvad emotsioonid füsioloogiliselt, tunnetuslikult ja käitumises; analüüsib emotsioonide ja vaimse tervise seoseid, oskab tuua näiteid, kuidas vaimset tervist hoida ning kust vajaduse korral abi leida; rakendab õpituatsioonis emotsioonide väljendamise viise, mis ei kahjusta ennast ega teisi, ning väärtustab neid; oskab selgitada vajaduste, eesmärkide ja motivatsiooni seoseid; rakendab õpituatsioonis oskust seada lühi- ja pikaajalisi eesmärke ning plaanida nende saavutamiseks vajalikke tegevusi; teab bioloogilise ja kultuurilise motivatsiooni avaldumisvorme ning oskab tuua nende kohta näiteid; oskab kirjeldada inimese saavutusvajaduse rahuldamise võimalusi erinevates tegevusvaldkondades;

8) oskab selgitada isiksuse viiefaktorilist käsitlust, tuues selle kohta näiteid; mõistab pärilikkuse ja keskkonna osa isiksuseomaduste kujunemises; teab isiksuseomaduste mõõtmise põhilisi meetodeid psühholoogias; oskab tuua näiteid üld- ja erivõimekuse väljendumise ning rakendamise võimaluste kohta inimestel; teab intelligentsuskoefitsiendi tähendust; mõistab normi ja hälbevuse suhtelisust ning väärtustab inimeste erinevusi;

9) mõistab kultuurilise ja rahvusliku identiteedi kujunemise mehhanisme; analüüsib, kuidas esmamulje, eelarvamused ja stereotüübid mõjutavad inimeste sotsiaalset taju, ning toob selle kohta näiteid; analüüsib rühmas toimuvate protsesside

	<p>(sünergia, vastutuse hajumise, konformsuse, rühmamõtlemise) mõju inimese käitumisele, seostades seda igapäevaeluga; väärtustab vajadust seista vastu rühmasurvele, mis õhutab ennast ja teisi kahjustavalt käituma;</p> <p>10) oskab kirjeldada psühholoogi tööd eri valdkondades ning väärtustab üldnimlikke eetilisi printsiipe psühholoogias; mõistab psühholoogiateadmiste olulisust ning väärtuslikkust enda ja teiste käitumise seletamisel.</p>
Hindamisviis	<p>Kursusehinde moodustavad kolm arvestuslikku kontrolltööd, kaks arvestuslikku paaristööd ja/või arvestuslik protsessihinne. Õpilasi teavitatakse nimetatud töödest kursuse esimesel tunnil. Paaristöö kirjalik juhend edastatakse õpilastele meili teel. Kursusehinne läheb lõputunnistusele.</p>
Õppekirjandus Õppematerjalid Lisamaterjalid Lingid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uljas, J., Rumberg, T. (2002). <i>Psühholoogia. Gümnaasiumiõpik</i>. Tallinn Koolibri</li> <li>• <i>Psühholoogia gümnaasiumile. Autorite kollektiiv (2002) TÜ Kirjastus</i></li> <li>• <i>Gümnaasiumi inimeseõpetuse aineraamat (2012). REKK</i></li> </ul>
Vastutav õppetool	<i>Humanitaarainete õppetool</i>
Kursuse väljund	<p><i>Psühholoogia kursuse läbinud õpilane:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teab, mis on psühholoogia ja mis ei ole ning oskab hinnata psühholoogiaalast teavet;</li> <li>• teab peamisi psühholoogia seaduspärasusi ja oskab neid teadmisi igapäevaelus kasutada;</li> <li>• teab, kas psühholoogia huvitab teda edasiõppimise seisukohast.</li> </ul> <p><i>Ettevalmistus uurimistööks.</i></p>